

Manah Rosmanah

Pendekatan *Halaqah* dalam Konseling Islam dengan *Coping Stress* sebagai Ilustrasi

Manah Rosmanah

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Institut Agama Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: manah_rosmana@radenfatah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah dimensi sosial psikologis yang terdapat dalam halaqah, apakah halaqah memiliki fungsi konseling dan bagaimana mekanisme halaqah dalam konseling khususnya coping stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa halaqah memiliki banyak dimensi psikologis sehingga dapat menjadi dasar untuk menempatkan halaqah sebagai salah satu pendekatan dalam konseling Islam. Dimensi itu adalah dimensi katarsis, kemampuan menghadapi kecemasan, problem solving, insight, kendali diri, kebersamaan, pengalihan perhatian dan terapi lingkungan. Halaqah sebagai pendekatan konseling memiliki fungsi preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), reservatif (pemeliharaan) dan developmental (pengembangan). Sementara mekanisme halaqah dalam meningkatkan kemampuan coping stres adalah melalui proses internalisasi yang terdiri dari tiga tahap yakni ta'lim/transformation, takwin/ttransaction dan tanfidz/transinternalisasi. Hasil dari ketiga proses tersebut adalah terbentuknya kemampuan dalam coping stres yaitu positive thinking, positive acting dan positive hoping.

Abstract

This study aims to know; is there any psychological social dimensions contained in halaqah, whether halaqah have counseling functions and how the mechanisms halaqah in counseling, especially coping with stress. The results showed that halaqah has many psychological dimensions so dapat be the basis for placing halaqah as one approach to counseling Islam. The dimension is the dimension of catharsis, the ability to deal with anxiety, problem solving, insight, self-control, togetherness, diversions and therapeutic environment. Halaqah as counseling approaches have a prevention, a healing, a maintenance and a development.

While the mechanism Halaqah in improving the ability of coping with stress is through the internalization process consists of three stages of study groups / tranformation, takwin / ttransaction and tanfidh. The results of these three processes is the formation of coping skills in stressful that is positive thinking, positive acting and hoping positive.

Keywords: *Halaqah, Islamic Counseling, Coping Stres*

Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan psikologis kepada seseorang yang secara psikologis membutuhkannya, yakni membantu agar yang bersangkutan dapat menyelesaikan atau mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapinya.¹ Konsep konseling selama ini dipahami sebagai *western science*, karena memang istilah konseling muncul dan berkembang di Barat yang nota bene berkebudayaan matrealistis, liberal dan sekuler.

Yang dimaksud sekuler adalah faham yang memisahkan urusan negara (dunia) dengan agama termasuk ilmu pengetahuan. Oleh karena itu ilmu pengetahuan yang berkembang di sana termasuk konseling sama sekali dijauhkan dari konsep-konsep keyakinan agama.

Meskipun konseling modern (Barat) mengasumsikan bahwa perilaku manusia, termasuk bagaimana mengubah perilaku dan konsep-konsep kesehatan mental berlaku universal tetapi sesungguhnya konseling modern (Barat) hanya benar untuk menganalisa manusia Barat, karena sesuai dengan kultur sekuler yang melatarbelakangi lahirnya ilmu tersebut. Di belahan dunia lain perilaku manusia dipengaruhi oleh sisten nilai yang berbeda dengan sistem nilai masyarakat Barat. Apa yang diklaim sebagai *Human Universal* perlu diuji kesahihannya.

Dalam konteks ini, Mubarak,² menggagas istilah *indegenous psychology* atau *indegenous Counseling*, sebagai pandangan psikologi atau konseling yang asli pribumi yang tidak *transforted* dari wilayah lain dan memang didesain khusus untuk masyarakat tersebut. Dengan kata lain *indegenous counseling* adalah konseling yang berdasarkan fakta-fakta atau keterangan yang dihubungkan dengan konteks kebudayaan setempat.

Dengan demikian maka pelaksanaan bimbingan dan konseling, apalagi konseling agama pada masyarakat Islam seperti di Indonesia, menuntut adanya pandangan kritis terhadap falsafah masyarakat Barat dimana ilmu itu lahir dan berkembang, seraya menggali ajaran Islam dan tradisi masyarakat muslim berkaitan dengan pandangan hidupnya.

Konseling Islam sebagai suatu ilmu masih berada pada tahap perumusan dan penelitian, oleh karena itu masih sangat diperlukan berbagai kajian secara ilmiah untuk merumuskan berbagai pandangan Islam tentang manusia dan segala permasalahannya. Menurut Suroso,³ hal yang terpenting dalam perumusan teori adalah melakukan *rekonstruksi teori* yakni menata ulang berbagai sudut pandang sesuai dengan keyakinan yang dimiliki. Hal penting lain dalam perumusan konseling Islam berdasarkan pandangan dunia Islam adalah *objektivikasi* yakni proses mengubah pandangan-pandangan yang normatif menjadi pandangan yang objektif atau menjadi teori yang dapat diukur.

Penelitian ini adalah sebaaiaan kecil upaya dalam merumuskan teori konseling Islam dengan mengidentifikasi tradisi dalam kebudayaan Islam yang diasumsikan memiliki unsur-unsur konseling, dalam hal ini adalah *halaqah*. *Halaqah* dalam penelitian ini menjadi objek penelitian dalam kerangka rekonstruksi teori sedangkan *coping stres* adalah merupakan contoh kasus untuk mengilustrasikan mekanisme *halaqah* dalam konseling.

Halaqah adalah aset dalam tradisi Islam yang lahir, tumbuh dan berkembang dalam masyarakat Islam yang sudah barang tentu dasar, proses dan tujuannya sangat sesuai dengan sumber ajaran Islam dan karakter kebudayaan masyarakat Islam. *Halaqah* adalah sebuah istilah yang ada hubungannya dengan dunia pendidikan, khususnya pendidikan atau pengajaran Islam (*tarbiyah Islamiyah*). Istilah *halaqah* (lingkaran) biasanya digunakan untuk menggambarkan sekelompok kecil muslim yang secara rutin mengkaji ajaran Islam. Jumlah peserta dalam kelompok kecil tersebut berkisar antara 3-12 orang.

Halaqah sebagai sebuah metode pendidikan dan dakwah Islam dikenal sejak zaman rasulullah hingga sekarang. Hanya saja *halaqah* sekarang telah mengalami pengembangan/modifikasi. *Halaqah* adalah alternatif sistem dakwah dan pendidikan Islam yang cukup efektif untuk membentuk muslim berkepribadian Islami (*syakhsiyah Islamiyah*). Hal ini dapat terlihat dari hasil pembinaannya yang berhasil membentuk sekian banyak muslim yang serius mengamalkan Islam.

Kini, fenomena *halaqah* menjadi umum dijumpai di lingkungan kaum muslimin di mana pun mereka berada. Walau mungkin dengan nama yang berbeda-beda. Penyebaran *halaqah* yang pesat tak bisa dilepaskan dari keberhasilannya dalam mendidik pesertanya menjadi mukmin yang bertaqwa kepada Allah SWT, saat ini *halaqah* menjadi sebuah alternatif pendidikan keislaman yang masif dan merakyat. Tanpa melihat latar belakang pendidikan,

ekonomi, sosial atau budaya pesertanya. Bahkan tanpa melihat apakah seseorang yang ingin mengikuti *halaqah* tersebut memiliki latar belakang pendidikan agama Islam atau tidak. *Halaqah* telah menjadi sebuah wadah pendidikan Islam (*tarbiyah Islamiyah*) yang semakin inklusif saat ini.

Ditinjau dari prinsip-prinsip dan agenda kegiatan dalam *halaqah*, banyak dimensi-dimensi yang bernuansa psikologis. Di sisi lain, seorang pembina/mentor/*murabbi*, dalam *halaqah* juga berperan sebagai konselor bagi anggota *halaqahnya*. *Halaqah* adalah sarana di mana setiap individu yang ada di dalamnya tidak hanya mempelajari dan mendalami ajaran Islam tetapi sebagai sarana untuk melakukan *sharing* dengan mengemukakan segala persoalan yang sedang dihadapinya dan sama-sama mencari jalan keluarnya.

Kegiatan *halaqah* merupakan proses internalisasi nilai-nilai agama yang intensif yakni proses pemahaman, penghayatan, pendalaman, terhadap ajaran Islam sehingga melahirkan keyakinan dan kesadaran akan kebenaran ajaran agama yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku. Proses internalisasi agama secara terprogram, bertahap dan berkesinambungan akan membantu seseorang dalam memperoleh kematangan beragama. Kematangan beragama menurut Allport,⁴ adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kemampuan seseorang mengelola keadaan, menghadapi fakta/realita secara positif. (*coping stres*). Berdasarkan hal-hal di atas maka *halaqah* dapat dijadikan model alternatif dalam konseling Islam.

Dipilihnya stres sebagai kasus dalam mengilustrasikan pendekatan *halaqah* karena stres merupakan bagian dari kehidupan dan kehidupan tidak bisa lepas dari stres. Stres bisa dialami oleh siapa saja mulai anak-anak sampai orang dewasa. Stres bisa bersifat akut dan bisa pula bersifat kronis. Banyak penelitian membuktikan bahwa stres bisa berdampak negatif bagi kesehatan jasmani dan kesejahteraan psikologis. Stres berimplikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa ada solusi yang tepat.

Stres adalah Kondisi fisik dan lingkungan sosial yang melebihi kemampuan individu untuk meresponnya. Respon manusia terhadap stres sangat terpersonalisasikan dan bervariasi pada setiap orang. Individu yang toleran terhadap stres memiliki sikap hidup yang terkendali. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *coping* seseorang terhadap stres. Faktor-faktor tersebut antara lain jenis masalah, pendidikan, kepribadian, penilaian diri (*citra diri*), dukungan sosial dan peningkatan pemahaman agama.⁵

Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa keberagamaan yang matang memungkinkan manusia dapat melakukan hal-hal besar, mampu melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan orang lain; agama memberikan kepadanya kedamaian dan kebahagiaan, keharmonisan dan kesadaran akan tujuannya dan ia memberikan semuanya ini dalam bentuknya yang mutlak. *Halaqah* pendekatan untuk memulihkan rasa percaya diri, meluruskan cara berfikir, cara pandang dan cara merasa sehingga individu dapat berpikir realistis, mampu melihat kenyataan yang sebenarnya dan mampu mengatasi masalahnya dengan cara-cara yang dapat dipertanggung jawabkan.

Dalam konteks ini konseling agama dengan pendekatan *halaqah* menjadi sangat penting karena pada hakekatnya *halaqah* adalah sebuah proses bimbingan dan juga konseling yang akan memberdayakan kemampuan internal seseorang untuk menghadapi berbagai permasalahan dan sanggup mengatasi masalahnya dengan cara-cara yang dapat dipertanggungjawabkan, atau dengan kata lain memiliki strategi *coping stress* yang baik.

Landasan Filosofis Halaqah Dalam Konseling Islam

Menurut Lazarus dan Folkman,⁶ *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (*stressful life events*). Pengertian perilaku *coping* yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah strategi atau pemilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

Lazarus dan Folkman,⁷ mengklasifikasi *coping* menjadi dua bagian, yaitu *approach-coping* dan *avoidance-coping*. *Approach-coping* yang disebut juga dengan *problem-focus-coping* memiliki sifat analitis logis, mencari informasi dan berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. Sedangkan *avoidance-coping* yang disebut juga *emotional-focus coping* itu bercirikan represi, proyeksi, meningkari dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam strategi *coping* adalah religi yakni pemahaman agama yang baik dan benar. Beberapa penelitian menemukan bahwa peningkatan pemahaman keagamaan seseorang akan mempengaruhi strategi dalam memahami masalahnya.⁸ Konseling

agama (Islam) adalah sebuah pendekatan dakwah khusus yang diperuntukkan bagi *mad'u* yang bermasalah atau memiliki potensi bermasalah.

Banyak model pendekatan yang telah diterapkan dalam konseling sepanjang sejarahnya terutama di Barat. Misalnya pendekatan psikoanalisa, behaviorisme, humanisme, logoterapi dan lain-lain. Masing-masing pendekatan tersebut memiliki paradigma sendiri dalam memandang sebuah masalah termasuk bagaimana cara menyelesaikannya.⁹ Konseling agama dalam hal ini Islam memang belum memiliki akar kokoh dalam konstruksi keilmuan konseling ilmiah. Namun jika ditinjau dari adanya kemiripan cara pandang terhadap manusia maka konseling agama dapat disepadankan dengan pendekatan logoterapi.

Halaqah adalah istilah yang artinya lingkaran sebagai pendekatan dan metode dalam dakwah dan pendidikan Islam, biasanya digunakan untuk menggambarkan sekelompok kecil muslim yang secara rutin mengkaji ajaran Islam. Jumlah peserta dalam kelompok kecil tersebut berkisar antara 3-12 orang. Biasanya peserta *halaqah* dipimpin dan dibimbing oleh seorang *murobbi* (pembina). Murobbi disebut juga dengan mentor, pembina, ustadz (guru), *mas'ul* (penanggung jawab). Murobbi bekerjasama dengan peserta *halaqah* untuk mencapai tujuan *halaqah*, yaitu terbentuknya muslim yang Islami dan berkarakter *da'i* (*takwinul syakhshiyah islamiyah wa da'iyah*).¹⁰ Dalam *halaqah* terdapat rukun (*ta'aruf, tafahum dan takaful*) yang menjadi keharusan dalam proses *halaqah*.¹¹ Juga memiliki adab-adab yang wajib dipenuhi oleh pembina/murobbi dan anggota/mutarobbi selama proses *halaqah*.

a. Dimensi Sosial Psikologis Halaqah

Aspek Pengakuan dan Penyaluran (*katarsis*). *Katarsis* adalah pelepasan emosi-emosi yang terpendam.¹² Proses *katarsis* sangat dikenal dalam psikologi, terutama dalam aliran psikoanalisis. Proses *katarsis* ini penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah emosional. Pada umumnya orang yang sedang menghadapi persoalan berat atau menghadapi situasi yang menyedihkan, menjengkelkan, atau mengecewakan seringkali tidak bisa atau tidak mau mengungkapkannya pada orang lain. Mereka sering memendam dalam hatinya sendiri atau berusaha melupakannya. Padahal dengan menekan segala macam perasaan, fikiran yang mengganggu ke alam bawah sadar akan mengakibatkan berbagai macam gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres bahkan menimbulkan penyakit fisik seperti penyakit jantung, liver atau tekanan darah tinggi.

Dalam konseling psikologis, seringkali konselor hanya berperan sebagai media *katarsis* atau penampung untuk menerima segala macam keluhan klien yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi atau pikiran-pikiran yang mengganggunya. Setelah mengekspresikan diri secara bebas dan menceritakan segala macam pikirannya pada umumnya orang akan merasa lebih ringan, meskipun masalahnya sendiri belum terselesaikan. Tetapi paling tidak beban bathinnya bisa berkurang. Apa lagi kalau orang tersebut sampai menangis. Konselor biasanya akan membiarkan terus menangis sampai puas dan akhirnya orang tersebut merasa lega. Hal ini sangat penting sebagai landasan untuk menyelesaikan persoalannya itu sendiri. Dengan tersalurnya emosi-emosi yang terpendam ini, maka orang bisa berfikir jernih.

Setiap orang membutuhkan sarana untuk berkomunikasi baik dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan alam maupun dengan Tuhannya. Komunikasi akan lebih dibutuhkan tatkala seseorang mengalami masalah atau gangguan psikologis. Dalam kegiatan *halaqah* terdapat unsur *katarsis* dapat menjadi sarana komunikasi sebagai proses pengakun dan penyaluran, proses *katarsis* atau kanalisasi terhadap hal-hal yang tersimpan dalam dirinya.

Salah satu kegiatan dalam *halaqah* adalah qadaya warowa'i yakni laporan diri di mana setiap anggota *halaqah* menyampaikan segala aktivitas, mulai dari pekerjaan, kegiatan sehari-hari, kesehatan sampai masalah yang mungkin sedang dihadapi. Kegiatan ini bertujuan untuk *sharing* antar anggota maupun dengan pembina/konselor.

Seseorang dapat menyampaikan segala perasaan dan masalah yang sedang dialaminya kepada orang lain yang ia percaya akan memberi efek pelega bathin yang akan mengurangi ketegangan perasaannya. Seseorang akan merasa bahwa dirinya tidak sendiri (*lonely*), tidak merasa kesepian. *Katarsis* dapat membebaskan tenaga psikis manusia dari ikatan kegelisahan. Terlebih lagi sarana *katarsis* dalam bentuk *halaqah*, karena hubungan dan suasana dibangun atas dasar spiritual/ruhiyah. suasana ruhaniyah ini akan mempengaruhi harapan, kemauan dan memberikan kekuatan yang memungkinkan untuk menanggung berbagai derita yang dialaminya.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu aspek psikologi yang selalu berkembang sejak anak-anak hingga dewasa. Seorang anak pada umumnya masih belum mempunyai kontrol diri yang baik, sehingga apa saja yang diinginkan, apa saja yang dipikirkan, semuanya diekspresikan keluar secara spontan. Misalnya saja

seorang anak yang ingin makan, maka ia tidak peduli apakah ibunya sedang menerima tamu atau sedang shalat, langsung saja ia berteriak minta makan. Demikian juga kalau ia merasa jengkel, kadang-kadang mainan yang disenangnya dibantingnya sendiri. Ketika menginjak usia remaja, kemampuan mengontrol diri ini sangat diperlukan, karena dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu keinginannya semakin menggejolak. Terutama dorongan seksual dan dorongan agresif, jika seorang remaja tidak mempunyai kontrol diri yang baik, maka dia akan dikuasai oleh dorongan-dorongan ini, sehingga akibatnya timbulah beraneka ragam macam bentuk kenakalan remaja, misalnya perkelahian, hamil sebelum nikah dan sebagainya.

Kontrol diri ini kalau tidak berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan seseorang, karena salah satu indikasi dari taraf kedewasaan seseorang adalah sejauh mana kemampuannya mengontrol diri sendiri. Semakin bertambah dewasa seseorang semakin pandai ia menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri.

Salah satu adab *halqa*h adalah tidak menyia-nyiakan waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat dan menetapkan skala prioritas bagi pekerjaan-pekerjaan yang akan dilaksanakan berdasarkan kadar urgensinya. Adab ini mengendaki adanya disiplin dan kendali diri dari para peserta *halqa*h dalam memanfaatkan waktu luang misalnya, membiasakan diri untuk mengisinya dengan hal-hal yang bermanfaat dan membiasakan untuk senantiasa memprioritaskan pekerjaan-pekerjaan yang diamanahkan pada dirinya.

Setiap pertemuan *halqa*h semua peserta diharuskan melaporkan perkembangan (*progress raport*) semua aktivitas dalam sepekan karena biasanya *halqa*h diadakan satu kali dalam sepekan- mulai dari pekerjaan, kesehatan, keluarga, atau amanah-amanah lain dan lain sebagainya. Di samping itu dalam aktivitas *halqa*h ada agenda *mutabaah amal yaumiyah*, yakni evaluasi bersama terhadap amal-amal ibadah harian yang telah disepakati sebelumnya baik itu jenisnya maupun target pencapaiannya. Biasanya ibadah harian ini yang lebih ditekankan adalah ibadah sunnah, misalnya shalat berjamaah, shalat tahajjud, shalat dhuha, membaca Al-qur'an dan lain-lain. Setiap *halqa*h, ibadah harian ini dilaporkan dan dievaluasi apakah semua peserta telah mencapai target atau belum, jika belum akan dievaluasi hambatan-hambatannya dan solusinya. Begitupun bagi peserta yang telah mencapai target akan memberikan pengalamannya sebagai masukan bagi yang lainnya.

Agenda *mutabaah amal yaumiyah* ini dapat memberikan semangat pada para peserta *halaqah* untuk senantiasa disiplin/istiqamah terutama dalam ibadah, yang pada gilirannya akan berefek pada perkembangan kemampuan kotrol diri mereka pada setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya.

c. *Pemecahan Masalah*

Setiap manusia yang hidup di dunia ini akan menghadapi berbagai macam persoalan. Mulai dari masalah kecil sehari-hari yang remeh sampai masalah besar. Jika seseorang telah merasa persoalan yang dihadapinya terlalu berat, maka dia akan mencari orang lain yang dapat membantu memecahkan persoalannya. Mungkin dia akan meminta bantuan temannya, tetangganya, keluarganya atau bahkan meminta bantuan pada seorang ahli, seperti psikolog yang profesional. Penggunaan jasa konsultasi psikologi dalam menghadapi masalah seperti ini tampaknya masih sangat jarang dimanfaatkan oleh masyarakat di Indonesia. Kebanyakan hanya masyarakat kota yang berpendidikan tinggi yang menggunakannya. Hal ini disampaikan karena psikologi (dari Barat) masih belum banyak dikenal orang, juga karena di dalam masyarakat sendiri ada orang-orang tertentu yang dapat juga berperan sebagai "psikolog", yang senantiasa dimintai pertolongannya untuk memecahkan berbagai macam masalah. Misalnya pemuka masyarakat, orang pintar atau seorang kiyai.

Dalam *halaqah*, peran "psikolog" tersebut tidak lain terdapat pada seorang pembina/pembimbing/*murobbi*. Dalam *halaqah* peserta tidak hanya belajar agama dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari tetapi sebagai sarana untuk memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi mereka. Sebagaimana dinyatakan oleh Iman Syahid Hasan al-Bana bahwa salah satu yang harus dikerjakan dalam pertemuan *halaqah* adalah setiap peserta anggota *halaqah* mengemukakan problemnya dan anggota yang lain bersama-sama mencari jalan pemecahannya dalam suasana penuh persaudaraan dan ikhlas semata-mata karena Allah.¹³

Persolan-persoalan yang diselesaikan sangat bervariasi, mulai masalah kecil dalam kehidupan sehari-hari sampai masalah-masalah besar misalnya, pekerjaan, jodoh, keuangan dan lain-lain. Jika masalahnya berat/besar biasanya ditindaklanjuti di luar forum *halaqah* bersama pembinanya/*murobbinya*. Dengan demikian pembina/*murobbi* benar-benar bertindak sebagai konselor bagi anggota binaannya.

d. *Pemahaman (insight)*

Insight merupakan kesadaran atau pemahaman seseorang tentang suatu hal yang terjadi secara tiba-tiba. Kesadaran ini dapat berupa pemahaman tentang

sesuatu dalam dirinya sendiri, terhadap problem yang dihadapi atau yang berkaitan dengan pemahaman intelektual.

Untuk mendapatkan *insight* yang berupa pemahaman terhadap diri sendiri merupakan salah satu tugas konselor dalam suatu konsultasi psikologi. Tetapi untuk membawa seorang klien yang sedang menghadapi masalah agar memperoleh *insight* kadang membutuhkan waktu yang cukup lama. Ini dikarenakan kebanyakan orang menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*). Artinya orang cenderung secara tidak sadar untuk membentengi dirinya sendiri dari bahaya yang mengancam harga dirinya dengan menggunakan berbagai macam cara.¹⁴ Misalnya orang telah melakukan perbuatan salah, kemudian menggunakan mekanisme pertahanan diri rasionalisasi (membuat berbagai macam alasan yang rasional atau masuk akal supaya ia terhindar dari perasaan bersalah). Atau ada orang yang menggunakan cara penolakan, artinya orang tidak mau mengakui bahwa dia telah melakukan perbuatan yang melakukan. Ada juga orang yang cenderung menggunakan cara represi atau menekan keadaan yang memalukan itu ke dalam alam ketidaksadaran. Sementara orang lain mungkin menggunakan cara agresi, marah bahkan menyerang ketika dirinya merasa terancam.

Mekanisme pertahanan diri dalam beberapa hal dibutuhkan untuk menjaga stabilitas jiwa seseorang, tapi kalau terlalu berlebihan justru akan menghalangi orang tersebut untuk mencapai kesadaran diri dan memperoleh *insight*.

Konseling agama pada hakekatnya dilakukan untuk menumbuhkan pemahaman dan kesadaran diri, pemahaman akan tujuan hidup, dari mana dia berasal, ke mana ia akan kembali, pemahaman bahwa setiap perilaku akan dimintai pertanggungjawabannya dihadapan Tuhan dan lain-lain. Terlebih lagi dalam *halqa*, proses transformasi nilai-nilai Islam terjadi secara lebih intensif dengan mengedepankan pendekatan-pendekatan psikologis.

Di samping itu sebagaimana dikemukakan di atas bahwa pemahaman diri (*insight*) memerlukan waktu yang cukup lama, dan memerlukan tahapan-tahapan, maka konseling dengan pendekatan *halqa* sangat tepat digunakan karena spirit penting aktivitas *halqa* adalah bertahap dan *istimrar* (berkesinambungan).

e. *Kebersamaan*

Disinjau dari formasi (bentuk) pertemuannya, *halqa* (lingkaran) memiliki keunggulan setidaknya dalam hal : *Pertama*, hubungan sosial. Posisi duduk yang melingkar memberi nuansa kesetaraan, kesederajatan, persaudaraan, kekeluargaan dan keakraban. Jalinan lingkaran dalam *halqa* menghilangkan jarak psikologis

antara pembina/ *murabbi*/konselor dengan anggota/*mutarobbi*/klien. Perasaan superioritas dan inferioritas teredam dengan sendirinya dalam *halaqah* karena hubungan emosional yang dibangun sejak awal memberi kenyamanan untuk berlangsungnya interaksi yang harmonis. *Kedua*, Komunikasi. Wajah saling berhadapan antara pembina/ *murobbi*/konselor dengan anggota/*mutarobbi*/klien dan sangat berdekatan sehingga sangat menguntungkan dalam proses komunikasi multi arah dan volume suarapun tidak perlu dikeraskan, dengan begitu kendala komunikasi dan psikologispun dapat di atasi dengan sendirinya.

Halaqah merupakan bentuk interaksi sosial yang menggambarkan kesetaraan dan kesederajatan (egaliter). Posisi pembina/*murobbi* yang duduk menyatu dengan anggota yang lain dengan kedekatan yang sedemikian rapat, semua wajah saling berhadapan (saling memandang), memberi peluang yang sangat besar untuk terciptanya suasana akrab, dekat secara fisik dan psikis, sehingga dapat menimbulkan hubungan emosional dan saling menyayangi. Suasana seperti inilah yang sangat dibutuhkan dalam konseling terutama dalam konteks peningkatan kemampuan *coping stres*.

Suasana dan hubungan yang dibangun antara pembina/*murabbi* dengan anggota, antara anggota dengan anggota yang lain merupakan sistem keluarga yang meletakkan unsur kasih sayang sebagai perekatnya dan nuansa persaudaraan (ukhuwwah) sebagai simpulnya. Itulah sebabnya *halaqah* ini kadang-kadang disebut *usrah* (keluarga). Sebagaimana disebut oleh Hasan Al-Bana (1939) sebagai *nizhomul usroh* (sistem keluarga). Penamaan *usroh* ini didasari oleh semangat kekeluargaan dan persaudaraan yang mendasari *halaqah*. Al-Bana menetapkan tujuan *usroh* untuk membimbing anggota kepada puncak keteladanan, mengokohkan ikatan hatinya dan mengangkat derajat *ukhuwwah* (persaudaraan)nya, dari kata-kata dan teori menuju realitas dan amal nyata.

Aspek kebersamaan dalam *halaqah* mempunyai nilai terapeutik, dapat mengindarkan seseorang dari perasaan terisolir, terpencil, tidak dapat bergabung dalam kelompok, tidak diterima atau dilupakan. Keterlibatannta dalam *halaqah* mempunyai efek terapi kelompok (group therapy), sehingga perasaan cemas, terasing akan hilang. Di dalam kelompok *halaqah* seseorang dapat merasakan adanya universalitas, merasa adanya orang lain yang memiliki masalah yang sama dengan dirinya. Suasana seperti ini sangat penting bagi mereka yang bermasalah. Perasaan univesalitas ini akan meningkatkan pembukaan diri dan memberikan motivasi untuk berubah yang lebih besar dan membantu proses penyembuhan.

f. *Terapi Lingkungan*

Seseorang yang merasa tidak diperhatikan atau diacuhkan oleh keluarganya, masyarakat atau lingkungan di mana ia berada sering mengalami gangguan atau goncangan jiwa. Bahkan tidak sedikit mereka yang stres, depresi bahkan berakhir dengan bunuh diri. dalam *halaqah* ada unsur-unsur rasa diperhatikan dan rasa berarti bagi seseorang. Nilai kebersamaan, kesetaraan dan persaudaraan yang ada dalam *halaqah*, sangat berarti bagi seseorang yang dilingkungannya tidak memperoleh peran atau diremehkan.

Halaqah juga dapat menjadi lingkungan alternatif, terutama bagi remaja, karena menurut Hurlock,¹⁵ remaja sudah mulai meninggalkan rumah atau lingkungan keluarga menuju ke kelompok. Ada berbagai kelompok remaja misalnya *chume clique* (sahabat karib), *crow*, kelompok formal dan gang. Gang remaja inilah yang sering berkaitan dengan tingkah laku menyimpang, di antaranya adalah penyalahgunaan narkoba, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya.

Salah satu terapi bagi korban penyalahgunaan narkoba adalah dengan terapi lingkungan, ia harus pindah dari lingkungan yang kurang mendukung ke lingkungan yang lebih mendukung. Namun hal ini kadang-kadang sulit dilakukan karena hampir setiap tempat anak dapat memperoleh obat dan memperoleh teman yang hampir sama dengan tempat yang lama.

Oleh karena itu *halaqah* adalah lingkungan alternatif yang kondusif untuk terapi korban penyalahgunaan narkoba. Jenis *halaqahnya* juga khusus yakni *halaqah* remaja. Dalam *halaqah* remaja terdapat kegiatan baik itu keagamaan, fisik maupun sosial, kegiatan ini dapat memberikan andil dalam terapi.

g. *Pengalihan Perhatian*

Di samping efek terapeutis seperti yang telah disebutkan di atas *halaqah* mengandung unsur pengalihan perhatian. Kesibukan manusia sehari-hari yang menyita pikiran, tenaga dan perasaan apa lagi yang bersifat rutinitas, dalam kondisi seperti ini seseorang membutuhkan istirahat dan perubahan suasana. Hal ini juga sekaligus menjadi penjelasan kenapa ditempat tugas misalnya kantor atau instansi perlu adanya mutasi, rotasi, alih tugas mengubah suasana kerja dan lain sebagainya.

Terlibat dalam kegiatan *halaqah* dapat mengalihkan perhatian seseorang dari kesibukan yang sudah menyita segala energi yang ada dalam diri seseorang dan kadang-kadang menyebabkan stres. Suasana *halaqah* akan memberikan suasana rileks, tenang karena ia akan bertemu dengan anggota lain dan saling

bercengkrama. Halaqah dapat mengalihkan perhatian walaupun sejenak dari rutinitas pekerjaan di kantor ataupun di rumah.

Kegiatan pokok *halaqah* adalah mempelajari Islam, penanaman nilai-nilai Islam tidak hanya pada tataran kognisi (pengetahuan) tetapi pada tataran efeksi (penghayatan) dan konasi (pengamalan) ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini tentu dapat memelihara jiwa individu dan menguatkan pikiran maupun perasaan sehingga menjadi lebih mampu dalam menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupannya.

Fungsi Halaqah dalam Konseling Islam dan *Coping Stres*

Konseling Islam sebagaimana diuraikan di atas mengemban fungsi paling tidak empat fungsi yaitu pencegahan (*preventif*), Penyembuhan (*kuratif*), pemeliharaan (*reservation*) dan fungsi pengembangan (*developmental*). Artinya semua pendekatan, metode ataupun teknik yang digunakan dan dikembangkan harus memiliki fungsi yang sejalan dengan konseling, termasuk pendekatan *halaqah* yang menjadi objek analisis dalam penelitian ini. Berikut ini analisa fungsi-fungsi *halaqah* dalam konseling Islam :

a. Fungsi Pencegahan (preventif)

Halaqah sebagai salah satu model dalam konseling Islam harus mampu berfungsi memberikan pencegahan kepada manusia untuk tidak terjerumus pada gangguan psikologis atau permasalahan yang akan mengganggu kehidupan. Sebagai pencegahan *halaqah* diperuntukkan bagi orang-orang yang diduga memiliki peluang untuk menderita gangguan kejiwaan (kelompok berisiko), misalnya orang-orang yang terlalu berat penghidupannya, orang-orang yang bekerja amat sibuk seperti mesin, orang-orang yang tersingkir atau teraniaya oleh sistem sosial, atau orang yang kapasitas jiwanya tidak sanggup menghadapi kehidupan modern, atau orang yang menghadapi keruwetan hidup atau kelompok berisiko lain misalnya remaja. Menurut Hurlock,¹⁶ remaja sudah mulai meninggalkan rumah atau lingkungan keluarga menuju ke kelompok. Ada berbagai kelompok remaja misalnya *chume clique* (sahabat karib), *crow*, kelompok formal dan gang. Gang remaja inilah yang sering berkaitan dengan tingkah laku menyimpang, di antaranya adalah penyalahgunaan narkoba, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya. Kehadiran *halaqah* remaja akan menjadi kelompok alternatif yang dapat mewadahi remaja untuk bergaul atau bersosialisasi. Pada saat yang sama mereka terhindar dari penyimpangan perilaku yang menjadi kecenderungan remaja.

Karakter *Halaqah* adalah berkelanjutan, terprogram dan bersistem. Karakter ini sangat cocok dengan misi yang diemban oleh konseling sebagai benteng pencegahan (preventif) agar seseorang terhindar dari masalah seperti yang dikemukakan oleh Mubarak,¹⁷ bahwa konseling Islam yang bersifat preventif ini harus dilakukan secara aktif, terprogram dan bersistem. Konselor bukannya menunggu klien, tetapi merekalah yang harus mendatangi kelompok beresiko ini.

b. Penyembuhan (kuratif)

Halaqah sebagai upaya penyembuhan (kuratif atau korektif) fungsi ini sifatnya memberi bantuan kepada individu/klien dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. salah satu dimensi psikologis yang ada dalam *halaqah* sebagaimana dikemukakan sebelumnya adalah *problem solving* (membantu pemecahan masalah). Dalam *halaqah* peserta tidak hanya belajar agama dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari tetapi sebagai sarana untuk memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi mereka. Sebagaimana dinyatakan oleh Iman Syahid Hasan al-Bana bahwa salah satu yang harus dikerjakan dalam pertemuan *halaqah* adalah setiap peserta anggota *halaqah* mengemukakan masalahnya dan anggota yang lain bersama-sama mencari jalan pemecahannya dalam suasana penuh persaudaraan dan ikhlas semata-mata karena Allah.¹⁸

Selain sebagai sarana *problem solving*, *halaqah* dapat juga menjadi terapi penyembuhan bagi seseorang yang mengalami masalah/gangguan yang disebabkan pengaruh lingkungan. Misalnya penyimpangan seksual, kenakalan remaja atau penyalahgunaan obat-obatan. *Halaqah* dapat berfungsi sebagai terapi lingkungan. Bagi korban penyalahgunaan narkoba, terapi yang harus dilakukan adalah dengan terapi lingkungan, ia harus pindah dari lingkungan yang kurang mendukung ke lingkungan yang lebih mendukung. *Halaqah* adalah alternatif lingkungan yang kondusif karena di samping sarat dengan kegiatan keagamaan, tetapi juga ditambah dengan kegiatan-kegiatan lain misalnya mengadakan studi tour, mengunjungi tempat wisata (*rilah*), mengadakan olah raga bersama setiap bulan, pendakian gunung, shalat berjamaah, bersilaturahmi dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan ini tentu sangat baik untuk pencegahan maupun penyembuhan.

c. Fungsi Pemeliharaan (reservatif)

Halaqah dalam fungsi pemeliharaan membantu individu/klien yang sudah sembuh agar tetap sehat, tidak mengalami problem yang pernah dihadapi. Menurut Mubarak,¹⁹ kegiatan konseling yang berfungsi untuk pemeliharaan adalah membentuk semacam club yang anggotanya para klien atau ex klien dengan menawarkan program-program yang terjadwal, misalnya ceramah-ceramah

keagamaan atau keilmuan, program aksi sosial untuk kelompok masyarakat tak mampu, misalnya secara aktif menghimpun dana bagi pasien tak mampu di rumah sakit, panti asuhan atau panti jompo, atau menawarkan program produktif berupa penghimpunan dana bagi beasiswa mahasiswa berprestasi tapi tak mampu, atau menawarkan program wisata ziarah.

d. *Fungsi Pengembangan (developmental)*

Halaqah dalam fungsi ini adalah membantu individu/klien yang sudah sembuh agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya pada kegiatan yang lebih baik. Kegiatan *halaqah* dalam fungsi ini dapat dilakukan dengan mendirikan semacam club, dengan penekanan pada program yang terarah, yang melibatkan anggota, baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun pengembangan. Klien yang sudah sehat dapat diajak untuk menjadi pengurus dari lembaga-lembaga yang melaksanakan kegiatan sosial, pendidikan dan keagamaan. Dengan aktif sebagai pengurus maka ia bukan hanya menyembuhkan diri sendiri tetapi bahkan menyembuhkan orang lain yang belum sembuh.

Salah satu tujuan *halaqah* adalah pengembangan potensi secara maksimal atau pengembangan pribadi (*self development*) para pesertanya. *Halaqah* yang berlangsung secara rutin dengan peserta yang tetap biasanya berlangsung dengan semangat kebersamaan (*ukhuwwah Islamiyah*). Dengan nuansa semacam itu, peserta belajar bukan hanya tentang nilai-nilai Islam, tapi juga belajar untuk bekerjasama, saling memimpin dan dipimpin, belajar disiplin terhadap aturan yang mereka buat bersama, belajar berdiskusi, menyampaikan ide, belajar mengambil keputusan dan juga belajar berkomunikasi. Semua itu sangat membantu bagi pengembangan potensi dan penting bagi kematangan pribadi seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya, yakni sukses di dunia dan akhirat.

Mekanisme Halaqah dalam Meningkatkan *Coping Stres*

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *coping stres* pada diri seseorang, beberapa di antaranya adalah kepribadian yakni *locus of control* (kendali diri), dukungan sosial dan peningkatan pemahaman agama.²⁰ Menurut Mubarak,²¹ Keyakinan agama (keimanan) merupakan bagian dari struktur kepribadian, sehingga getar batin dapat dijadikan penggerak tingkah laku (motif) kepada kebaikan. Premis ini dapat dijadikan landasan filosofis bagi *halaqah* sebagai salah satu model dalam konseling Islam khususnya dalam konteks meningkatkan kemampuan *coping stres*.

Religiusitas yang berkembang baik akan menumbuhkan kepribadian yang matang, sehat dan sempurna. Dikemukakan oleh Suroso,²² bahwa orang yang matang dalam beragama akan selalu mencoba patuh terhadap ajaran agamanya. Banyak bukti menunjukkan bahwa orang yang mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-harinya mendapatkan pengaruh positif bagi perilaku dan sikapnya dalam merespon segala sesuatu. Integritas dan keseimbangan aspek-aspek religiusitas akan menumbuhkan pribadi-pribadi yang selaras antara keyakinan, pengetahuan dan pengamalan dalam kehidupannya yang dalam hal ini berhubungan erat dengan sejauhmana kualitas strategi *coping* saat menghadapi masalah.

Kematangan agama menurut Allport,²³ adalah watak keberagamaan yang terbentuk melalui pengalaman. Pengalaman pengalaman tersebut akan membentuk respon terhadap objek-objek atau stimulus yang diterimanya yang berupa konsep-konsep dan prinsip-prinsip. Pada akhirnya konsep-konsep dan prinsip-prinsip yang terbentuk dalam diri individu tersebut akan menjadi bagian penting dan bersifat menetap dalam kehidupan pribadi individu sebagai agama. Jika suatu saat keberagamaan individu sudah matang, maka kematangan beragama itulah yang akan mengarahkan individu untuk bersifat dan bersikap terbuka pada semua fakta, nilai-nilai dan memberi arah kepada kerangka hidup baik secara teoritis maupun praktek. Dalam konteks *coping stres*, kemampuan dalam memahami makna baik yang tersuarat maupun yang tersirat dengan bersandar pada sendi agama menjadi faktor yang cukup menentukan.

Dalam Islam, terdapat prinsip-prinsip yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah dalam kehidupan. Menurut Bahreisy,²⁴ dalam al-Qur'an (Q.S. Al-Insyiroh : 1-8) Allah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui oleh seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni :

1. *Positif Thinking*

Dalam ayat 6 surat al-Insyiroh Allah berfirman : "*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*". Ayat ini menjelaskan janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Hati yang lapang akan melahirkan kemampuan untuk menilai segala sesuatu dari sudut pandang yang positif (*positif thinking*). *Positive thinking* adalah separuh penyelesaian dari masalah yang sedang dihadapi karena dengan berfikir positif, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada.

2. *Positive Acting*

Ayat 7 surat al-Insyiroh Allah berfirman : ”*maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kejakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain*”. Berdasarkan ayat ini Allah memberi langkah kedua dalam menyelesaikan masalah, yaitu berusaha keras menyelesaikan persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif, tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apapun.

3. *Positive Hoping*

Ayat terakhir dalam surat al-Isyiroh berbunyi :”*Hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap*”. Makna ayat ini adalah setelah manusia berlapang dada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah berdoa dan bertawakkal kepada Allah. Doa adalah simbol optimisme atau harapan sedangkan tawakkal adalah simbol kesabaran dan lapang dada.

Jika tahapan ini dilakukan dalam setiap menghadapi persoalan maka hidupnya akan terhindan dari stres, depresi, frustrasi atau gangguan-gangguan jiwa lainnya karena pada hakekatnya ia telah memiliki kemampuan *coping stres* yang baik. Namun mencapai kematangan beragama yang ideal bukanlah suatu usaha yang mudah layaknya membalikkan telapak tangan, karena sebenarnya perkembangan keberagamaan seseorang adalah proses yang memerlukan waktu lama dan berkesinambungan bahkan Subandi,²⁵ menyatakan sebagai proses yang tidak akan pernah selesai.

Atas dasar itulah maka *halaqah* adalah salah satu upaya yang sesuai untuk mencapai kematangan dalam beragama karena *halaqah* bersifat intensif dan berkesinambungan dan benar-benar terjadi proses internalisasi nilai-nilai agama secara baik. Proses Internalisasi inilah yang menjadi konsep pokok dalam mengilustrasikan bagaimana mekanisme *halaqah* dapat meningkatkan kemampuan *coping stres*.

Internalisasi ialah proses penghayatan, pendalaman, penguasaan secara mendalam yang berlangsung melalui binaan, bimbingan, penyuluhan, penataran, dan sebagainya.²⁶ Internalisasi juga diartikan sebagai sebuah bentuk penghayatan terhadap suatu ajaran, doktrin, atau nilai sehingga merupakan keyakinan dan kesadaran akan kebenaran doktrin atau nilai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku.²⁷

Jadi teknik pembinaan agama melalui proses internalisasi ini adalah pembinaan agama yang mendalam dan menghayati nilai-nilai religius agama yang dituangkan dalam kegiatan keagamaan yang sasarannya menyatu dalam kegiatan

individu, sehingga sampai pada tahap karakterisasi /mewatak. Pada teknik internalisasi terdapat tahapan-tahapan,²⁸ yaitu:

- a. Tahap transformasi nilai yaitu, seorang pembina/*murabbi*/konselor menginformasikan nilai-nilai yang baik dan kurang baik , pada umumnya merupakan komunikasi verbal.
- b. Tahap transaksi nilai yaitu suatu tahap pendidikan nilai dengan jalan melakukan komunikasi 2 arah atau interaksi antara pembina/*murabbi*/konselor dengan anggota/*mutarobbi*/klien yang bersifat sebagai interaksi timbal balik.
- c. Tahap transinternalisasi yaitu merupakan tahap yang lebih jauh dan lebih dalam dari sekedar transaksi. Disini bukan fisik, gerakan tau penampilan pembina/*murabbi*/konselor yang dinilai akan tetapi sikap mental dan kepribadiannya. Jadi pada tahap ini komunikasi dan kepribadianlah yang terlihat secara aktif.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dimensi sosial psikologis yang terdapat dalam *halqa*h adalah dimensi katarsis (penyaluran, *halqa*h adalah sarana untuk menyalurkan berbagai potensi dan juga berbagai persoalan yang dihadapi), kontrol diri (adab-adab *halqa*h mengarahkan seseorang untuk taat aturan dan disiplin), *problem solving* (pemecahan masalah, salah satu agenda pokok *halqa*h adalah *qadlawa warowa'i* yakni acara penyampaian berbagai masalah yang di hadapi peserta *halqa*h dan pencarian jalan keluarnya), *insight* (salah satu tujuan pokok *halqa*h adalah dimilikinya pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang ajaran Islam yang kemudian terefleksi dalam pemahaman dan kesadaran terhadap diri dan orang lain), kebersamaan (formasi bentuk *halqa*h/lingkaran memberi nuansa kesamaan, kesetaraan dan persaudaraan antar konselor/*murobbi* dan klien/*mutarobbi*), terapi lingkungan (*halqa*h menjadi alternatif lingkungan bagi seseorang yang mengalami masalah psikologis/perilaku disebabkan lingkungan) dan pengalihan perhatian (*halqa*h dapat menjadi pilihan lingkungan dan suasana lain diluar rutinitas pekerjaan).
2. *Halqa*h memiliki setidaknya empat fungsi sebagaimana fungsi yang ada dalam konseling yakni fungsi pencegahan (mencegah seseorang dari

perbuatan menyimpang dan kemungkinan berbagai gangguan psikologis), penyembuhan (*halaqah* juga dapat menjadi terapi bagi seseorang yang sedang mengalami masalah perilaku atau gangguan psikologis), pemeliharaan (*halaqah* dapat memelihara jiwa baik pikiran maupun perasaan seseorang agar tetap sejahtera secara mental maupun spiritual) dan fungsi pengembangan (salah satu tujuan *halaqah* adalah mendorong pengembangan potensi diri secara maksimal, baik lahir maupun bathin, baik intelektual, emosional maupun spiritual).

3. mekanisme *halaqah* dalam meningkatkan kemampuan *coping stres* adalah melalui proses internalisasi nilai-nilai Islam melalui tahap transformasi (ta'lim) yaitu menginformasikan nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam, kemudian tahap transaksi (takwin) yaitu interaksi tolong menolong antara pembina/murobbi dengan anggota/mutarobbi dan tahap transinternalisasi (tanfizd) yakni internalisasi sikap, mental dan kepribadian pembina/murobbi kepada anggota/mutarobbinya.

Endnote

- ¹ Andi Mappiare, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004.
- ² Faizah & Effendi, Muchsin, Lalu, *Psikologi Dakwah*, Jakarta, Prenada Media, 2006.
- ³ Suroso, *Agenda Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2002, hlm 42-43.
- ⁴ Allport, G. W, *The Individual an His Religion: a Psychological Interpretation*, New York, The Macmillan Co, 1953.
- ⁵ Indirawati, E. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecendeungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 2. Bandung, Universitas Diponegoro, 2006, hlm 73.
- ⁶ Baron, A.R., Byrne, D., *Psikologi Sosial*, Edisi Ke 10. Terjemahan oleh Ratna Djuwita dkk. 2009. Jilid I. Jakarta, Erlangga, 2003, hlm 230.
- ⁷ Lazarus, R. & Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*, New York, Springer, 1984.
- ⁸ Subandi, Perkembangan Kehidupan Beragama. *Buletin Psikologi*. Vol. 1. Yogyakarta, Fakultas Psikologi UGM, 1995, hlm 45.
- ⁹ Mubarak, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*, Jakarta, Pustaka Firdaus, 1999, hlm 189.
- ¹⁰ Satria Lubis, Hadi, *Rahasia Kesuksesan Halaqah (usroh)*, Tangerang FBA Press, 2010.
- ¹¹ Ali Jabir, Musin, Husein, *Membentuk Jamaatul Muslimin*, Terj. Abu Fahmi dkk, Jakarta, Gema Insani Press, 1986.
- ¹² Subandi, Perkembangan Kehidupan Beragama. *Buletin Psikologi*. Vol. 1.....hlm 130.
- ¹³ Ali Jabir, Musin, Husein, *Membentuk Jamaatul Muslimin*, Terj. Abu Fahmi dkk,.. hlm 119.
- ¹⁴ Hall. Calvin S dan Lindzey, Gardner, *Psikologi Kepribadian: Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Terj. Yustinus. Yogyakarta, Kanisius, 2003, hlm 86-90.
- ¹⁵ Hurlock. E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta, Erlangga, 1996.
- ¹⁶ Hurlock. E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- ¹⁷ Mubarak, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*.
- ¹⁸ Ali Jabir, Musin, Husein, *Membentuk Jamaatul Muslimin*, Terj. Abu Fahmi dkk,... 319.
- ¹⁹ Mubarak, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*.
- ²⁰ Indirawati, E. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecendeungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 2.
- ²¹ Mubarak, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*.
- ²² Suroso, Nashori. F, *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997.
- ²³ Allport, G. W, *The Individual an His Religion: a Psychological Interpretation*, New York, The Macmillan Co, 1953.
- ²⁴ Bahreisy. S, *Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Katsier*, Surabaya, PT. Bina Ilmu, 1992.

²⁵ Subandi, Perkembangan Kehidupan Beragama. *Buletin Psikologi*. Vol. 1.

²⁶ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 2005.

²⁷ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,

²⁸ Muhaimin, *Strategi Belajar Mengajar*, Surabaya, CV Media, Surabaya, 1996.

Daftar Pustaka

- Adz-dzaky, H.B, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Ali Jabir, Musin, Husein, *Membentuk Jamaatul Muslimin*, Terj. Abu Fahmi dkk, Jakarta, Gema Insani Press, 1986.
- Allport, G. W, *The Individual an His Religion: a Psychological Interpretation*, New York, The Macmillan Co, 1953.
- Bahreisy. S, *Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Katsier*, Surabaya, PT. Bina Ilmu, 1992.
- Baron, A.R., Byrne, D., *Psikologi Sosial*, Edisi Ke 10. Terjemahan oleh Ratna Djuwita dkk. 2009. Jilid I. Jakarta, Erlangga, 2003.
- Faizah & Effendi, Muchsin, Lalu, *Psikologi Dakwah*, Jakarta, Prenada Media, 2006.
- Hall. Calvin S dan Lindzey, Gardner, *Psikologi Kepribadian: Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Terj. Yustinus. Yogyakarta, Kanisius, 2003.
- Hurlock. E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta, Erlangga, 1996.
- Indirawati, E. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecendeungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 2. Bandung, Universitas Diponegoro, 2006.
- Irsyanto, Kus, *Sistem Pembelajaran Halaqah dalam pembentukan Akhlaq di SMU Negeri I Wonogiri tahun ajaran 2003/2004*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2004.
- Lazarus, R. & Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*, New York, Springer, 1984.
- Lubis, Satria, Hadi, *Rahasia Kesuksesan Halaqah (usroh)*, Tangerang FBA Press, 2006.
- , *Menjadi Murobbi Sukses*. Tt , Pustaka Amanah, 2006.
- Mappiare, Andi, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004.

-
- Mubarok, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*, Jakarta, Pustaka Firdaus, 1999.
- Muhaimin, *Strategi Belajar Mengajar*, Surabaya, CV Media, Surabaya, 1996.
- Pestonjee, D.M, *Stress and Coping. The Indian Experience*, New Delhi, Sage Publication, 1992.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1989.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 2005.
- Sarto. Halaqah Tarbiyah sebagai Media Pembelajaran di SMU Negeri I Wonogiri, *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2007.
- Subandi, Perkembangan Kehidupan Beragama. *Buletin Psikologi*. Vol. 1. Yogyakarta, Fakultas Psikologi UGM, 1995.
- , *Dimensi Sosial Psikologis Zikir Pembelah Dada*, Yogyakarta, Kampus Press, 2005.
- Suroso, Nashori. F, *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997.
- , *Agenda Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2002.